

Аннотация

к рабочей программе дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол»

для обучающихся 10- 12 лет, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Контингент обучающихся: программа рассчитана на детей с 10-12 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия 4 часа в неделю, всего 136 часа в год.

Форма организации процесса обучения: групповая.

Краткое содержание: Волейбол – спортивная командная игра.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Ожидаемый результат:

- умение применять теоретические знания по волейболу;
- умение проводить разминку волейболиста, организовывать проведение подвижных игр.
- умение работать и жить в коллективе;
- развитие чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране;
- развитие общей и специальной выносливости обучающихся;
- умение выполнять основные элементы волейбола (прием мяча, различные виды передвижений, передачи);
- умение применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре волейбола;
- умение применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении;
- умение организовать и проводить соревнования по волейболу